



PLATTFISCH Nordseesteinbutt aus dem Ofen ist eine Spezialität im Szenetreff «Sansibar».

TEXT: ULRICH SAFFERLING | FOTOS: MARVIN ZILM | REZEPTADAPTION: ANNINA CIOCCO

Sylt

Fischzug im Norden

Sylt macht Appetit. Auf raue Seeluft, weissen Strand und jede Menge Meerestiere. Ob frische Krabben oder die berühmten Austern Sylter Royal in der nördlichsten Fischbude Deutschlands – Sylt ist ein Eldorado für Feinschmecker.



MEERESRAUSCHEN Der Strand auf Sylt ist fast 40 Kilometer lang.

Sylt und die See, das ist wie die Schöne und das Biest. Denn die stürmische Umarmung durch die Nordsee wird schnell zur Existenzfrage auf dem fragilen Sandstreifen, der knapp 40 Kilometer lang und an der schmalsten Stelle nur wenige 100 Meter breit ist. Das hat die Friesen aber nie vergraulen können. Schliesslich war das nasse Element zugleich ihre Lebensgrundlage. Als so genannter Brotfisch diente vor allem der Hering, im benachbarten Dänemark Sild genannt. Ob sich davon der Name Sylt ableitet, will zwar niemand beschwören. Auf jeden Fall zierte ein silberner Hering bis heute das Inselwappen.

Beim Hering als Sattmacher ist es nicht geblieben. Heutzutage bringen die Sylter ein gutes Dutzend Meeresfische in raffiniertesten Variationen auf den Tisch. Zudem die berühmte Zuchtauster Sylter Royal, von der jedes Jahr eine Million Stück in einer Inselbucht geerntet werden. Da kommt der Appetit wie von selbst. Nicht nur bei Fischliebhabern. Mehr als eine Zugereistenkarriere hat hier begonnen, 20 Restaurants zählen zur Topliga. Spitzenreiter ist der «Söl'ring Hof» mit zwei «Michelin»-Sternen in Rantum, südlich der Inselhauptstadt Westerland. Feinen Fisch gibts aber nicht nur dort. Und schmecken tuts auch ohne Sterne.

Vor dem ersten Bissen stellt sich die Frage nach dem besten Inselzugang. Wer Sylt seine Reverenz erweisen will, verweigert sich dem Autoreisezug über den Hindenburgdamm und kommt wie früher mit dem Schiff. Nur 40 Minuten braucht die Fähre von der dänischen Insel Rømø. Da verzichten Hungerige auf dänische Hotdogs aus der Bordküche und gedulden sich lieber bis zur Fischmeile im Lister Hafen. Oder heisst er schon Gosch-Hafen? Egal ob Boots- oder Markthalle, Restaurant Knurrhahn oder Fischbude – Sylts nördlichster Hafen ist fest in der Hand von Jürgen Gosch.

EIN SYLTER EROBERT DEUTSCHLAND

Vor mehr als 30 Jahren belegte der gelernte Maurer hier seine ersten Fischbrötchen und verkaufte sie per Handkarren am Strand. Daraus entwickelte sich ein Krabbenimperium mit Franchisenehmern von Hamburg bis Stuttgart. Gosch selbst ist dem Örtchen List treu geblieben und hat sich mit der Umgestaltung des Marktplatzes vor einigen Jahren ein Denkmal gesetzt. Und schaut seinem Küchenvolk in der alten, umgebauten Bootshalle noch selber auf die Finger. Dort spielt abends die Musik, brutzeln Scampi im Akkord, protestet sich die Welt bei Bier oder Champagner zu. Hummer oder Hering werden direkt aus der Pfanne gereicht, Stammgäste und Neulinge sitzen bis tief in die Nacht beim Klönschnack, dem friesischen Smalltalk. Sylt ohne Gosch, das wäre wie Zürichs Paradeplatz ohne Sprüngli.

Nach einem langen Gosch-Abend soll ein Rollmops den schlimmsten Kater vertreiben. Aber es muss nicht immer kalter Hering sein, auch ein paar Tassen starker Kaffee in der «Kupferkanne» tun ihre Wirkung. Versteckt in einem

«SANSIBAR»

Nordseesteinbutt auf Gemüse

(Bild auf Seite 34)

Für 4 Personen

- 400 g Lauch**
- 200 g Karotten**
- 2 EL Bratbutter**
- Salz, Pfeffer**
- 1 ganzer Steinbutt*** ausgenommen, ca. 2,5 kg, oder 4 Schollen
- 4 dl Fischfond**
- 6 dl Weisswein** (fruchtig-trockener Chardonnay, z. B. Chablis)
- 4 Zitronen**
- 1 Bund glattblättrige Petersilie**

1 Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Karotten in kleine Würfel schneiden. Beides in Bratbutter kurz anbraten. Auf ein Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Blech mit dem Gemüse legen. Mit Fond und Weisswein übergiessen, sodass er schwimmt. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten garen. Zitronen halbieren. Mit Petersilie als Garnitur zum Fisch servieren.

*Ein Steinbutt von 2,5 kg kostet ca. CHF 150.–.

 **Zubereitung ca. 15 Minuten + ca. 25 Minuten garen**

Pro Person ca. 112 g Eiweiss, 8 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 3650 kJ/880 kcal

«GOSCH»

Poorn Pann

Kartoffeln mit Krevettensauce

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

- 500 g Frühkartoffeln**
- 1 Bund Petersilie**
- 1 TL Kümmel**
- 1 TL Salz**
- 1 Zwiebel**
- 30 g Butter**
- 2 EL Mehl**
- 4 dl Halbrahm**
- ½ dl Gemüsebouillon**
- Salz, Pfeffer**
- 400 g kleine Krevetten** gekocht, geschält

1 Kartoffeln in reichlich Wasser mit 2 Zweigen Petersilie, Kümmel und Salz garen. Zwiebel fein hacken. In Butter dünsten, Mehl darüber streuen und gut umrühren. Rahm und Bouillon dazugiessen. Unter Rühren aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Krevetten kalt abspülen. Restliche Petersilie fein hacken. Mit 300 g Krevetten zur heissen Sauce geben, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit den restlichen Krevetten garnieren. Kartoffeln separat dazuservieren.

 **Zubereitung ca. 30 Minuten**

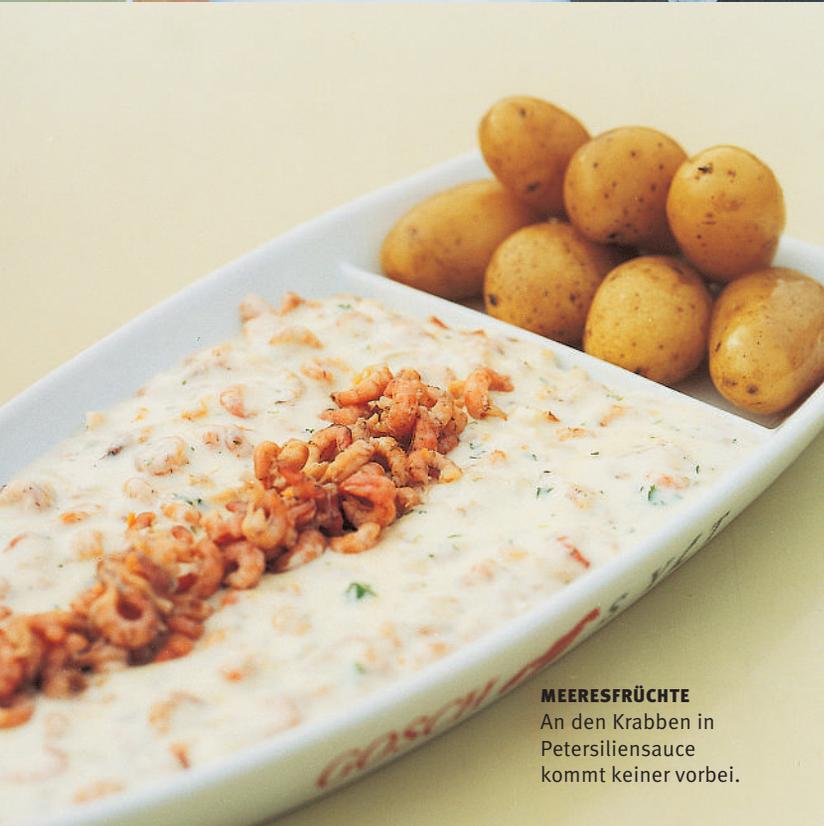
Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 33 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 2150 kJ/520 kcal



HAFENMEILE
Laut und lustig gehts
beim Gourmetkönig
Jürgen Gosch in List zu.



DÜNELANDSCHAFT
Das Leuchtturm im Norden
dient Schiffsführern und
Touristen zur Orientierung.



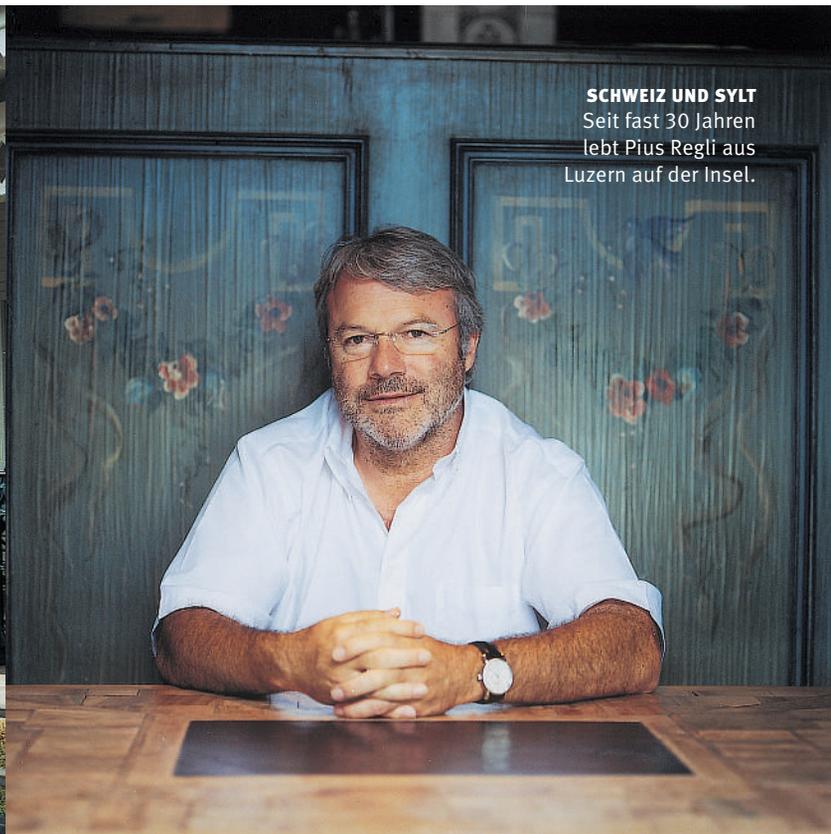
MEERESFRÜCHTE
An den Krabben in
Petersiliensauce
kommt keiner vorbei.



NORDSEESTRAND
Wer zählt mit? Mehr als
8500 Strandkörbe stehen
auf der Sylter Seeseite.



DELIKATESSEN UND STIL
Das «Fährhaus» in Munkmarsch ist eines der besten Restaurants auf Sylt.



SCHWEIZ UND SYLT
Seit fast 30 Jahren lebt Pius Regli aus Luzern auf der Insel.



AUSTERN UND ALGEN
Eine Million Zuchtaustern werden in der Blidselbucht pro Jahr geerntet.



ZANDER UND TRÜFFEL
Saftiges Fischfilet mit veredeltem Kartoffelstock aus dem «Manne Pahl».

«MANNE PAHL»

Zanderfilet auf getrüffeltem Kartoffelstock mit Safranschaum

Für 4 Personen

500 g mehlig kochende Kartoffeln**2 TL Trüffelöl****150 g Crème fraîche****2 Prisen Muskat****Salz, Pfeffer****4 Zanderfilets** mit Haut, à 150 g**2 EL Zitronensaft****1 EL Bratbutter****2 dl Fischfond****2 EL weisser Wermut** z. B. Noilly Prat**2 Prisen Safranfäden**

1 Kartoffeln schälen und in grosse Stücke schneiden. Im Dampf weich garen, herausnehmen. Flüssigkeit gut verdampfen lassen. Kartoffeln durch ein Passe-vite in eine Pfanne treiben. Trüffelöl, 50 g Crème fraîche und Muskat begeben. Pfanne auf den Herd stellen. Kartoffeln bei kleiner Hitze mit dem Schwingbesen luftig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Zanderfilets halbieren, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Bratpfanne in Bratbutter auf der Hautseite bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Hitze reduzieren und den Fisch ca. 5 Minuten ziehen lassen.

3 Fischfond, restliche Crème fraîche und Wermut mit dem Safran kurz aufkochen. Mit Salz abschmecken. Mit dem Schwingbesen schaumig rühren und mit den Zanderfilets auf dem Kartoffelstock anrichten.

TIPP Nach Belieben frischen schwarzen Sommertrüffel darüber hobeln.



Zubereitung ca. 20 Minuten
+ ca. 30 Minuten verdampfen lassen

Pro Person ca. 32 g Eiweiss, 15 g Fett,
25 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal



Zwei weitere Rezepte von Sylt finden Saisonküche-AbonnettInnen unter www.saison.ch, Menüpunkt Rezepte.

Wäldchen, schmiegt sich die ehemalige Bunkerstellung neben friesischen Hünengräbern in die Heidelandschaft. Ein Haus wie ein Irrgarten, dazu eine fantastische Parkterrasse. Stolze 15 Kaffeesorten werden hier frisch geröstet und ausgeschenkt. Darunter solche aus China, Australien und Hawaii. Dazu gibt es Gipfeli fürs schlechte und Körner fürs gute Gewissen. Oder das grosse Hausfrühstück mit allem.

Etwas exklusiver gehts im Munkmarscher «Fährhaus» zu. Das prächtige Gebäude aus der Kaiserzeit liegt direkt am Wattenmeer, der Festlandseite von Sylt. Bevor der Hafen verschlickte, legte hier die Sylter Dampfschiffahrtsgesellschaft an. Geblieben sind davon ein Jachthafen und im Stil der alten Zeit zwei Fährhausrestaurants, in denen nicht nur Wolfsbarsch und Kaviar serviert werden, sondern auch Schwarzbrot mit Schmalz. Süsmäulern sei die Munkmarscher Beerengrütze mit Vanilleglace und Schlagrahm empfohlen. Küchenchef Alexandro Pape weiss, wie man auf den Geschmack kommt: Er lässt die Gäste in Kochkursen einen Blick in seine Töpfe werfen.

SCHWABEN UND SCHWEIZER

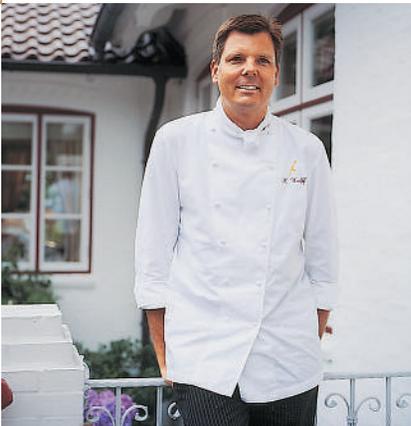
Das Kontrastprogramm zum feinen «Fährhaus» findet sich auf der Seeseite der Insel, in der «Sansibar». Die «Sansibar» – sie ist legendär wegen ihres riesigen Weinkellers mit 45 000 Flaschen, berühmt für das rustikale Dünenrestaurant. Nur ein paar Schritte vom Nordseestrand entfernt, hat der Schwabe Herbert Seckler den populärsten Treff der Insel aus dem Dünen sand gestampft. Sehen und gesehen werden, das gilt zwar fast überall auf Sylt, aber nirgends so lässig wie bei «Onkel Herbert». Nebenbei wird ohne viel Aufhebens aufgetischt. Auf der Steakkarte stehen argentinisches Black-Angus- und australisches Wagyu-Rind genauso wie Angeldorsch mit Senfsauce und Seeteufelmedaillons. Zu moderaten Preisen.

Spezialität ist aber der Nordseesteinbutt, ein Verwandter der Scholle, der im Ofen gebacken wird. Das zarte, weisse Fleisch, das duftende Gemüse, dazu ein guter Weisswein – leben und leben lassen. Um in diesen Genuss zu kommen, muss man schon mal Tage im Voraus reservieren. Und wer zur Mittagszeit spontan kommt, sollte nicht nach 11 Uhr reinschauen. Hier klammern sich Gäste gern vom Frühstück bis zum Abend an ihre Stühle.

Eine fast familiäre Atmosphäre herrscht dagegen bei Pius Regli im «Manne Pahl». Der Luzerner lebt seit bald 30 Jahren auf der Insel, nachdem ein Kinostreifen mit dem Titel «Heisser Sand auf Sylt» ihn zu einer Spontanreise verführte. «Hier war dann alles ganz anders», erzählt Regli lachend, «und ich wollte sofort wieder weg.» Aber es fuhr kein Zug mehr nach Hause, der Schweizer blieb für eine Saison. Und für noch eine und viele weitere, bis er 1986 das Lokal unweit der Uwe-Düne übernahm, dem höchsten Aussichtspunkt von Sylt. Direkt im Prominentendorf Kampen, wo mehr Zugereiste als Einheimische wohnen und im Sommer Ferrari und Porsche rudelweise parkieren. Im «Manne Pahl» treffen sich Frühaufsteher



ALTES KLIFF
Vor 500 000 Jahren entstand das 21 Meter hohe Morsum-Kliff.



JUNGER MEISTER
Karsten Wulff zählt mit seiner Küche zu den Topadressen in Sachen Fisch.

und Nachtschwärmer, hier darf man leben, hier darf man sein. Und bodenständig essen. Zürcher Geschnetzeltes gehört genauso zur Auswahl wie Sylter Fischragout. Aber berühmt ist das «Manne Pahl» für seine Kuchen. Für den mit Zwetschgen stehen sogar Promis an.

BOUILLABAISSE DES NORDENS

Gutes spricht sich rum, gutes Essen erst recht. Schliesslich ist Sylt mit 99 Quadratkilometern überschaubar und mit dem Velo an einem Tag locker zu umrunden. Ein Zwischenstopp im Keitumer Fischrestaurant von Karsten Wulff liegt da allemal drin. Das Dörfchen in der Inselmitte mit seinen reetgedeckten Kapitänshäusern gilt vielen als das schönste Quartier von Sylt. Die wulffsche Küche wurde lange als Geheimtipp gehandelt. Aber seitdem sich die Topqualität von Küche, Service und Ambiente herumgesprochen hat, sind oft alle Tische besetzt. «Die schönste Auszeichnung ist es, wenn Gäste ein zweites Mal kommen. Dann hat es das erste Mal geschmeckt», sagt Karsten Wulff nicht ohne Stolz. Regelmässig fährt er nach Dänemark zu Fischauktionen und ersteigert fangfrische Ware, die ansässige Fischhändler nicht immer bieten können. Zumindest nicht ausserhalb der Tiefkühltruhe. Deswegen schmeckt selbst ein einfacher Fischgratin bei ihm nach mehr – Meer. Als Vorspeise empfiehlt sich unbedingt seine Eigenkreation, die Bouillabaisse des Nordens. Eine leckere Fischsuppe mit dem Besten aus der Nordsee. So schmeckt Sylt. So macht Sylt süchtig.

Sylt-Tipps

1 | CAFÉ KUPFERKANNE

Stapelhooger Wai 7
25999 Kampen
Tel. +49 (0)46 51 41 01 0
www.kupferkanne-sylt.de
Idyllisch, am Rand der Heide-
landschaft, gutes Frühstück.
Preise: moderat.

2 | FÄHRHAUS

Heefwai 1
25980 Sylt-Ost/Munkmarsch
Tel. +49 (0)46 51 93 97 0
www.fahrhaus-sylt.de
Stilvolles Ambiente, Blick auf
Jachthafen und Wattenmeer.
Preise: gehoben.

**3 | JÜRGEN GOSCH FISCH-
RESTAURANT**

Hafenstrasse 16
25992 List
Tel. +49 (0)46 51 87 13 11
www.gosch-sylt.de
Laut und lustig, sehr touris-
tisch, Ausflüge zu den Robben-
bänken ab Hafemole.
Preise: günstig.

4 | MANNE PAHL

Hauptstrasse
25999 Kampen
Tel. +49 (0)46 51 42 51 0
www.manne-pahl.de
Familiäre Atmosphäre, feiner
Kuchen, höchste Düne von Sylt.
Preise: moderat.

5 | NIELSEN'S KAFFEEGARTEN

Am Kliff 5
25980 Sylt-Ost/Keitum
Tel. +49 (0)46 51 31 68 5
www.nielsens-kafeeergarten-
sylt.de
Schöne Lage am Grünen Kliff,
gute Konditorei, gutbürgerliches
Restaurant. Preise: günstig.

**6 | RESTAURANT KARSTEN
WULFF**

Museumsweg 4
25980 Sylt-Ost/Keitum
Tel. +49 (0)46 51 30 30 0
www.karsten-wulff.de
Edles Ambiente in einer weis-
sen Villa, Fisch in Topqualität.
Preise: moderat bis gehoben.

7 | SANSIBAR

Strand Sansibar
25980 Rantum
Tel. +49 (0)46 51 96 46 46
www.sansibar.de
Szenetreff am Strand, rustikale
Atmosphäre, beste Weinkarte.
Preise: moderat.

8 | SÖL'RING HOF

Am Sandwall 1
25980 Rantum
Tel. +49 (0)46 51 83 62 00
www.dorint-hotels.com/
soelring-hof
5-Sterne-Hotel, Sylt-Speziali-
täten und französische Küche.
Preise: hoch.

9 | WEB-CHRISTEL

Süderstrasse 11
25980 Westerland
Tel. +49 (0)46 51 22 90 0
www.sylt-restaurant.de
Friesenstil im Reetdachhaus,
leichte Küche, gemütliches
Ambiente.
Preise: günstig.

